

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета "						
МЕНЮ с 7-11 лет						
24.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
26/2	Суп молочный с крупой	250	8,86	10,55	26,06	232,6
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
-	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,53
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак '	650	18,16	20,2	70,75	536
	Обед					
19/1	Салат из свежих овощей	100	0,74	5,97	3,22	67,54
12/2	Суп картофельный со сметаной	250	1,7	2,79	13,19	82,77
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	250	19,65	19,57	27,33	361,5
7/10	Компот из брусники	200	0,16	0,04	12,2	47,69
5/12	Ватрушка с творогом	80	10,7	10,01	25,2	233,7
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
-	Апельсины	260	2,34	0,52	26,78	115,6
	Итого за 'Обед '	1240	41,9	39,77	152,7	1121
	Итого за день		60,05	59,97	223,5	1657



Руководитель

Астапенко О В

Шеф-повар

Handwritten signature of the head chef.

Хайруллина Р.К.

Летний оздоровительный лагерь " Планета Лета "						
МЕНЮ с 12 лет						
24.06.2022г						
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	г	
	Завтрак					
26/2	Суп молочный с крупой	250	8,86	10,55	26,06	232,6
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
-	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,53
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак '	650	18,16	20,2	70,75	536
	Обед					
19/1	Салат из свежих овощей	100	0,74	5,97	3,22	67,54
12/2	Суп картофельный со сметаной	250	1,7	2,79	13,19	82,77
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	250	19,65	19,57	27,33	361,5
7/10	Компот из брусники	200	0,16	0,04	12,2	47,69
5/12	Ватрушка с творогом	80	10,7	10,01	25,2	233,7
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
-	Апельсины	260	2,34	0,52	26,78	115,6
	Итого за 'Обед '	1240	41,9	39,77	152,7	1121
	Итого за день		60,05	59,97	223,5	1657



Руководитель

Астапенко О В

Шеф-повар

Handwritten signature of the head chef.

Хайруллина Р.К.